

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

ふじみパワーアップ体操 で楽しく継続

加齢にともなう心身の不調を乗り越え、元気でいきいきと暮らしていくためのフレイル予防に欠かせない3つの柱「栄養」「運動」「社会参加」のうち、「運動」と「社会参加」を身近な場所で定期的に継続することを目的とした取り組みに「ふじみパワーアップ体操」があります。

■ ふじみパワーアップ体操とは

高齢者の足腰の筋力とバランス能力を強化・維持するために開発した富士見市のご当地体操です。



特徴

- 音楽とかけ声に合わせて約40分間、休憩をはさみながら楽しく動きます。
- 椅子に腰かけるか、椅子につかまりながらで安全に行えます。
- ゴムバンドを使用して筋力を強化します。

point! 運動しながら社会参加

週1回、決まった曜日・時間にふじみパワーアップ体操に取り組む体操クラブがあり、市内には現在55のクラブがあります。

体操をするだけでなく、地域の方々とおしゃべりし、交流できる「健康によくて楽しい」場所です。いつでも体験参加できますので、お近くのクラブまたは健康増進センターにお問い合わせください。

体操クラブ立ち上げと運営をお手伝いしています

新しくクラブを増やすお手伝いをしています。椅子が置いて数人集まることができる場所があれば活動できます。希望の方は健康増進センターにご相談ください。

すきま時間にも!

パワーアップ
体操から抜粋
おすすめの
エクササイズ



対角背筋運動



膝のばし



片脚バランス

手話で 楽しもう

手話は
言語です

今月のテーマ「5月の連休」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶ 歴史



両手の親指と小指を伸ばしたままほか3本を折り曲げて向かい合わせ、片方の手を徐々に下げます。



▶ 建物



肩幅くらいに広げた手の平を向かい合わせ垂直に上げ、手の平を下に向け両手を引き寄せます。



▶ 京都



両方の手の平を自分に向け、両手の親指と人さし指を伸ばしたままほか3本を折り曲げ、人さし指の指先を下にして同時に2回下げます。



▶ かしわ餅



片方の手の平を上に向け、人さし指から小指までの4本を同時に2回軽く握り、その手の親指と人さし指を伸ばして、口元から前へ2回動かします。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。